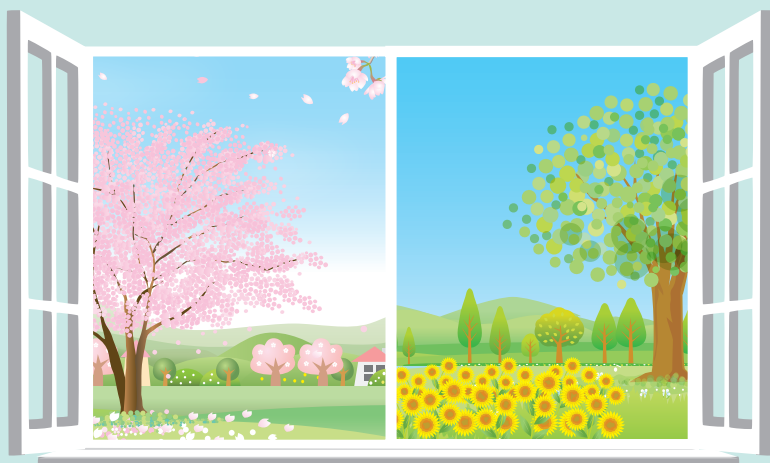


ひきこもり経験者の社会参加の事例集



— はじめに —

この冊子は、いま、ひきこもり状態を経験している人、
また、かつて経験した人、そして、その方々を見守っている
家族の皆さんに手に取っていただくために作りました。

この冊子の中には、これまでにひきこもり状態を
経験した方の「歩み」がつまっています。

それぞれの人に、かけがえのない歩みがあります。
誰一人として同じ歩みはありませんが、あなたにとって、
イメージの重なる歩み、共感できる歩み、心が動く歩み、
そんな歩みが見つかると思います。

そして、この冊子のために、かけがえのない歩みを
寄せてくださった皆さんに感謝申し上げます。

— 目 次 —

当事者へのインタビュー

インタビュー① P 2

インタビュー② P 4

本人の手記

手記 1 P 8

手記 2 P 10

手記 3 P 11

手記 4 P 15

家族の手記

手記 5 P 16

手記 6 P 18

インタビュー

～当事者の歩み～

ここでは、ひきこもり状態を経験したことのあるお二人にインタビューしてうかがった内容をまとめました。

インタビューには、お二人とともに支援機関の担当者にも参加していただきました。

これまでのこと、これからのこと、担当者の気づき等々、さまざまな話をうかがった中から、お二人の歩みを紹介します。



※本冊子ではインタビューの一部を抜粋して掲載しています。厚生労働省のHPでは、インタビューの全文をご覧いただけます。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/hikikomori/index_00004.html

これまでの歩み

“母にもらったリーフレットを” きっかけに

—居場所に参加したのはどのようなきっかけからですか？

中学3年生の時に学校に行かなくなり、中学校は卒業しましたが高校は出ずにそのままひきこもりで4年間過ごしました。18歳の時に、夜に眠れなくなったり、不安で動悸がするとかいろいろな症状が出たりして、それを親に話したところ、病院に通うことになり、それと同時に支援団体の運営するオープンスペース（居場所）のことを教えてもらいました。母親は仕事仲間から教えてもらったそうです。最初はこのオープンスペースでの活動内容を知らず、更生施設のようなところだと思っていました。支援団体が発行しているリーフレットをもらい情報を得ました。

興味があったというより、行かなければ親に迷惑をかけるかなと思い、とりあえず行こうという感じでした。リーフレットはもらったけど、あまり読み込んでいなくて、とりあえず行ってみよう。電話はせずにリーフレットに記載されている場所に直接行きました。

“オープンスペースに参加して”

—オープンスペースに参加した当初について教えてください

オープンスペースに通い始めるころは、ただ椅子に座って過ごしていました。オー

プンスペースでは、それぞれが思い思いに時間を過ごしており、特別な活動をしたわけではなかったと思います。

当時、とにかく現状が辛かったので、変化が欲しいなという気持ちはずっとありました。

このオープンスペースは、絶対に行かないといけないとか、学校みたいなどころではなくて、自分の家のもう一つの部屋みたいな、力の抜ける所だというのが分かってから、特に難しいことは考えずに行くようになっていました。

その後、支援担当者から、「本を作るからやらないか」という誘いがあった。あまり断れない性格なので、やってみようという感じで始めた結果、本を編集したり、イベントに参加したりするようにもなりました。

オープンスペースに通ったり活動に参加したりする中で、支援担当者が色々な人とネットワークを持っていて、様々な活動をしているということを知り、自分もそういう風な関わりができればいいと思うようになりました。いつもはふんわりと雑談して過ごしているのに、いざ何かが始まると色々な人が動いていくことにとっても感動しました。支援担当者のことは、血のつながりはないけど、親戚のように感じています。

これからについて

“一歩ずつ進んでいく”

—これからについて考えていることを教えてください

とりあえず今できることをやっていく、何かを成し遂げられるよう、一日一日を少しずつ、一步一步やっていくしかないと思っています。何か特別にこれをしようということではなく、こっち行ってあれをやろう、またこっち行ってあれをやろうという感じです。そういう風に出来ることをやって、何か形になれば良いし、ならなかったらならなかったでまあ良いかという感じのスタンスでいます。

実は最近になって楽になりました。その前はずっと辛くて、でもやらないと変わらないから、辛い状況でも、ほんの少しでも良いから何かやろうという感じで過ごしていました。辛い時でも、何か目の前にやれることがあるという状況が、前向きな気持ちになるという時に役立っているのかもしれませんが。ひきこもり状態だと家の中が世界であり、狭い世界なので、このオープンスペースのような所があるとやはり少し違いますね。

“ 人とのつながりを持てる ” 場所があることの大切さ

—あなたにとってオープンスペースはどのようなところですか？




オープンスペースには色々な人がいます。例えば話し相手になる人だったり、趣味が同じだったり。あまり関わらない人もいますが、でも同じ場所にいるので、なんというか、友達でもないし、かといってそこまで遠くない感じがしています。

家以外に人とのつながりを持てる場所があると違うと思います。そういう所があ

るからこそ何かできたりするし、変わったりのするから、そういう場所はすごく重要だと思います。

周りも変わっていくし、自分も変わってくと感じています。

Aさんの歩み

- 中学3年生  学校に行かなくなるそのままひきこもり状態に
- 18歳のころ  母親から情報を得てオープンスペースを訪ねる
- ～現在 (20歳代)  オープンスペースに通う中で得意ことを生かして、冊子の編集や同行支援など様々な活動に参加。

支援担当者より

Aさんは「やります」、「できます」といったことは必ず実行してくれる。不安な中で返事をしてくれているのかもしれないけれど、挑戦して、やってみると期待以上のものをやってきてくれる。おそらく、見えないところではたくさん苦勞していると思います。それを、皆の前で見せないで、さりげなくやる。一緒に活動していく中で、とても頼もしい存在です。

これまでの歩み

“社会復帰のきっかけとして”

—支援機関に通うようになったのはどのようなきっかけからですか？

支援機関(以下、「センター」)に通うようになったのは7～8年くらい前からです。

最初は親から「こういうがあるよ」と紹介されました。当時はまだ仕事をしていなかったのですが、社会復帰のきっかけになると思い通っていました。

センターで最初にしたことは面談でした。その後、就職を考えていたこともあり、社会体験のきっかけを紹介してもらうためにセンターに通って、少しずつ社会体験の場を提供してもらうところから始まりました。

ハローワーク等からも社会体験のきっかけを作ってもらって、実際に事業所に就労体験をしに行ったりもしました。その後、期間限定のような形でしばらく会社にも勤めました。働いている最中でもセンターには何度か足を運んでいました。雇用期間が過ぎた後は自分でバイトを探し、現在は派遣社員として働いています。

“オープンスペースに参加して”

—なぜアクセスしようと思ったのでしょうか？

当時はセンターのような支援機関にアクセスする気も全くなかったのですが、親がなんとかする所はないかということまで死に探して見つけてきてくれたのがこのセンターでした。

当時、散歩程度の外出はしていましたが、人と関わることはほとんどなかったです。

大学を出て就職し、短期間でいなくなつたと言われました。私自身は気が付いていなかったのですが、周りから見ると明らかにうつ状態ではないだろうか心配していました。母がその状態を心配して、行政機関に、うつ状態を立て直すためにはどうしたら良いかを相談しに行ったところ、このセンターを紹介されたようです。

当時、私は次の一歩が踏み出せない状態でした。目標もその先も無かったので、そもそも踏み出す必要がありませんでした。踏み出すきっかけになればと思い通い始めたのがきっかけだったかなと思います。

“最初にセンターを訪れたとき”の気持ち

—最初にセンターを訪れた時はどのようなことを考えていましたか？

何も考えずに行きました。ほぼ無ですね。当時は家庭以外で話す機会はほぼ無かったので、そういう意味では、人と話す(話を組み立てる)リハビリという感じがありました。

センターに通い始める前と後で、そこまで大幅に印象が変わったところはないです。

センターに来られている方は私みたいに何かしらがあって通っていると推察できますし、相手が思っていることはわかりませんが、積極的に踏み込んでくることもないので安心感があります。

“ センターは安心でき ” 心が健康になる場所

—あなたにとってどのような場所ですか？

自分にとって、このセンターは安心できる場所というか、親に話せない事を話しに来る場所です。センターで不安や不満を吐き出させてもらって、安心できる。自分の心が健康になっていくのを感じます。ここで話すことによって、例えば、「自分は何をやっているのだろう」とか「親孝行してないな」とか、そういった大切なことを思い出させてくれます。センターで話す機会がなければ、そういった事を考えないようにしているし、考えてもしょうがないと思ってしまう。そこを掘り起こす意味で、このセンターは貴重な場所だと思います。

“ 生きているだけで自然と ” 一歩進んでいる

—いま考えていることを教えてください

生きているだけでなんとかなりますよということを伝えたいです。不安になり「一人だ」と自分の中に閉じこもることも結構あると思います。こもっていたらこもっていたで、その状況に慣れているのであれば、私は悪いことではないと思います。こもっている中で、周りの世界へ踏み出す一歩が怖いなら、踏み出さなくて良いと思います。ただ、人は自分の重心で自然に前に転がって、結局それが一歩になります。踏み出してみようとは言いわないですが、転がってみたら何か変わるのではないかなと思います。自分から意思をもって進むのではなくても、生きているだけで自然と一歩進んでいるということを伝えたいです。

今、見守っている人がいる場合においても、その人が何も変わっていないということはないと思います。毎日の積み重ねで、自然に転がるのが大きな転がりになって、一歩が十歩になることもあるので、周りはそれを見守っていけば良いのではないかなと思います。

Bさんの歩み

- 大学卒業後 ○ 就職後、短期間で離職を求められる。その後、人とあまり関わらなくなった。
- 7～8年前 ○ 母親から情報を得てセンターを訪ねる。就労体験等にも参加し、就労に至る。
- ～現在 ○ ボランティアとしてセンターの実施するイベントの企画に参加。

支援担当者より

Bさんは、ボランティアとして、当事者の方へのイベントの企画に参加してくれています。初めてイベントに参加する方に細かく気を配ってくれて、わざわざ自然と寄り添ってくれるようなサポートをしてくれる方です。いろいろな企画会議で司会進行をしていただいているのですが、その中で「この人に話を向けられていなかったな」「もっと向けないといけいないな」といった目配り・気配りをしていただいています。活動をしていく上で大切な存在です。

歩みの扉



～当事者・家族の手記より～

ここからは、ひきこもり状態を経験したことのある当事者やそのご家族の手記を紹介します。

手記は、これまで感じたこと、考えたこと、経験したこと、出会った人、これからのことなどを自由に表現していただいたものです。

あなたがこれまで歩んできた道のり、そしてこれから歩んでいく道のりと重なるところがあるかもしれません。また、読むたびにさまざまな気付きがあるものと思います。

手記を寄せてくださった皆さんの歩みの扉を、どうぞ開いてみてください。

手記の紹介

当事者の手記

サトウキビさんの歩み（20歳代） P8

キーワード：中学校、高校、いろいろな人との出会い

希さんの歩み（30歳代） P10

キーワード：中学校、救われた言葉、人との繋がり

Y.Mさんの歩み（30歳代） P11

キーワード：大学、退学、現状を打破したい気持ち、事情を話して就職

ペン太郎さんの歩み（40歳代） P15

キーワード：就職氷河期、家族の勧め、悩みや苦しみを口に出して話す、居場所

家族の手記

薄 明光さんの歩み（40歳代） P16

キーワード：中学校、新しい人間関係、親が相談できる場所、
気にかけてくれる人や助けてくれる人

pukurereさんの歩み（40歳代） P18

キーワード：中学校、市の相談センター、親の会、共感しあえる人たちとの出会い



サトウキビさんの歩み (20歳代)

小学生



何とかなっていた時期

✕ BAD

- 顔が無表情・笑わないから先生に怒られる
- 友達はいたけど、なぜかまきこまれる女子のもめ事
- 本当のことを言ったのにかんちがいされていた
- 習い事のメニュー覚えられない、間違える
- 貧血で倒れることが多かった

◯ GOOD

- テスト100～85点以内
- 習い事全国大会入賞
- 自治体での絵の作品、選ばれた
- 自らけんかはしなかった
- 班や委員会はリーダーなど多かった



中学生



1番イヤな時期

✕ BAD

- 女子のグループが強くなり、奇数だからとはぶられる
- 校則をやぶってないのに注意を受ける
(ex 髪色、カラコン、ピアス疑惑)
- 学校と習い事の両立をしてハードになり不眠症に。
(約2、3時間しか寝る時間がなかった)
- 電車通学をしていくうち、ドキドキが増え、パニックになった
→ 家に帰ると親に怒られた
- けがをさせられる
- 模試1ケタ代

◯ GOOD

- 丸暗記しかできないため、定期試験は満点多かった
- 3年生の時、やっとフィーリングが合う子に1人出会った
- 卒業の時、優秀賞に選ばれた

病院に行ったが薬ばかり出されてやめた

高校生

やや落ちついてきた時期



X BAD

- ついにたえられず、過呼吸で家から出られなくなった
- 中高一貫校をやめた
- 病院へかよっていたら検査を進められ発達障害とわかった
→ 家族に怒られた、今までできてたろって
- 正直よくわからず3年間終えた

O GOOD

- 通信の学校を親せきにすすめられ入って、今でも仲の良い友達が1人できた
- 本当はやりたくなかった習い事をやめられた
- 自由な時間が多くてなんかすっきりした
- 趣味や他の習い事をした・できた

現在：若者サポートセンター

今が一番楽しい時期

O GOOD

- 年れいとかは違うけど良い人ばかりだ
- 同じくらいの人とあそぶことが増えた
- スタッフさんやさしい
- 怒られなくなったほぼ
- 病気をさける方法をがんばっている
- 本当に毎日のストレスが減って体調が安定している
- 楽しいこと多い

X BAD

- たまにいきなりドキドキがくるのでこわいな
- 今後何しようか…
- たまにもめるからいっきにストレスなのか体調の悪さがみために出て嫌だ



※ イラストはサトウキビさんによるものです。

希さんの歩み
(30歳代)

私は元々は元気で活発な子供でした。友達もいましたし何も悩みなく過ごしていました。

ところが中学生の頃にパニック障害になってしまいそこからは地獄の日々でした。今まで普通に出来ていた事が出来なくなっていく。

親に話しても理解してもらえず学校も休みがちになりました。心療内科に行き薬を処方してもらい少し元気になったものの、またパニック発作が出てしまい。落ち込み。引きこもってしまう。この繰り返しでした。

もう生きている意味なんてあるのだろうか。と何度も考えました。そんな時救われた言葉がありました。生きてくれるだけでいいんだよ。と。一緒に生きていく道を探そうよ。って。その時出なかった涙が溢れてきて号泣したのを覚えています。ところが温かくなりました。それから出来ない事はなるべく避けて出来る事だけをしていくようにしていきました。でも周りの人達が輝いて見えるようになり自分は灰色の様な感じ。

すごく劣等感に苦しめられました。

人と比べても意味はないと頭では分かっているけどどうしても比べてしまう。それがピークになるとまた引きこもってしまう。

答えが見つからず何度も何度も同じ繰り返しをしてきました。繰り返す中で気づいた事があります。人との繋がりです。自分を否定しない認めてくださる方々との出逢いに私は救われています。人との繋がりの中で分からなかった答えが分かったりヒントを与えてくれたりする事もあると感じました。

その中で気づいた事は私には出来ない事がたくさんあるけど、私にしか出来ない事も必ずあるはずだと！それが何なのかまだ分からないけどその可能性に希望を抱き今こうして生きていられるのかもしれない。

自分が苦しんできた分誰かの為に少しでも力になれる人間になりたいと思う気持ちも芽生えました。もっと社会が私達の出来ない事より出来る事を活かせられる世の中になってくれれば私達は少しずつ上を向いて歩んでいけると思います。

～引きこもっていたこれまでの経緯～

僕の引きこもり生活が始まったのが大学2年の頃でした。2年の夏休みから大学に行かなくなりました。不登校のようなものです。そうなったきっかけというのは特に何か大きな出来事があったというわけではありません。単に大学が楽しく感じなかったからです。なにかやりたいことがあったわけでも将来の夢があったわけでもありません。日々のつまらない生活に飽き飽きしていたからだったのかもしれませんが。ある日燃え尽きたように何もかもがどうでもよくなって、夏休みを機に大学に行かなくなりました。大学に行かなくなったことによってそれまでの全ての人間関係が断絶し、独りになりました。他人に会いたくなかったのです。

大学に休学届を出し、それからはずっと家で過ごすようになりました。気分が落ち込んでいた状態が続いていたので、大学の保健機関に通い抗うつ薬を処方してもらっていました。引きこもりというよりは療養生活というような認識でした。精神的な健康が戻ればまた社会に復帰できるようになると漠然と考えている程度でした。しかし、そうしているうちに2年半が経ち休学の期限が過ぎてしまい、結局大学に復帰することなくそのまま中退となりました。


大学中退後は生活環境を変えようと思い、その時一人暮らしをしている姉の元へ居候のため実家から別の地域に移り住むようになりました。そこでは、日中姉は仕事で出ていたので自分はその間買物や食事の用意などの家事をしていました。

この頃から自分は引きこもりだという認識になっていきました。そう意識するようになるにつれて、無力感や無価値感、社会活動をしていないことに対する罪悪感や自己否定に苛まれるようになりました。この時に日々の家事を行っていたのは、居候だったからでもあります。自分は役に立たない人間だと思われたくないという思いが強かったからでもあります。また、家族以外の人からは自分が引きこもりだと思われるてはならないと強く思うようになりました。引きこもりだと知られたらきっと周りから後ろ指をさされることになる。だから隠さないといいない。他人に対する疑心暗鬼も強く

なっていました。出来る限り他人との関わりを避けなければいけない。それでも日々の買い出しなどで必要最低限の外出をしなければならないときもあります。外に出る時に身だしなみや風貌で引きこもりだと感づかれてはいけません。人と関わるときは振る舞いから悟られないように健常者であるかのように演じなければ。周りの人のように普通の人だと思われるようにならなければ。そして他人には完全に心を閉ざしていました。孤立感も深まっていきました。どうせこの先ずっと独りなのだろう。外で他人を目にするたびにどうしようもない嫉妬心に駆られたりもしました。自分は今独りぼっちなのに周りの人はそうではない。外の世界で平気で生きて笑っていられる。なんて憎らしいんだろう。この頃はあらゆるネガティブな感情が頭の中で渦巻いていて、一番苦しかった時期でした。このような暮らしは2年ほど続きましたが、2011年の震災をきっかけに実家に帰ってくることになりました。

実家暮らしに戻ってからも自分の気持ちや内面的な部分は変わらない状態でした。日々ネガティブな感情に苛まれて人と会わない生活が続いていました。長い間人と会わず家に閉じこもっている生活が続けていると次第に身体がなまってきます。体力は落ち姿勢も悪くなってきます。外で人と言葉も交わすこともないので声を出したり話したりする力も弱っていきます。ごによごによとした声になり活舌も悪くなる一方です。その時はまるで自分が老人になったような気分でした。そして身体が弱りこのまま老いて死んでいくのかという思いがよぎった時、今のままではいけないと考えるようになりました。このまま終わってなるものかと。

その時から一人でも出来ることは何かを考えました。そこで思いついたのがプールとカラオケでした。水泳だったら一人でできる運動だし嫌いじゃない。泳ぐことで全身をくまなく鍛えられるし水の中はケガをする心配も少ない。また、カラオケなら歌を通して楽しみながら発声練習ができる。カラオケボックスは個室だから一人で行けば歌っている最中誰かに見られたり聞かれたりする心配もない。プールもカラオケも平日の日中なら人も少ないから行きやすいだろう。この2つをやっていればとりえず身体の衰えは食い止められるはず。気分転換にもなる。幸いプール施設もカラオケボックスも家からそう遠くない場所にありました。そうして



プールとカラオケにたびたび通うようになりました。自分の無理のないペースで生活に取り入れていくようにしたのです。

やがてそうした生活を続けていく中で、自分だけの世界で完結している現状を打破するためにこれからどうしたらいいのかを徐々に考えるようになりました。そのために引きこもりのことをネットで調べたりするようになりました。色々調べていくうちに地元にある引きこもりの相談センターの存在を知りました。カウンセリングを受けて誰かに相談すれば状況が変わってくるかもしれない。そういった期待が芽生えました。でもセンターのことを知ったはいいものの、いざ行動を起こそうと考えるとその勇氣が持てませんでした。それで本当に状況が好転するようになるのか？期待外れに終わるのではという不安があったからです。そして悩み続けて1年ほど時間が経ってようやく行動を起こす決心をしました。相談申し込みのメールを送り、約束を取り付け、カウンセリングを受けました。それから月1ペースで通うようになりました。最初のうちは自分の思っていることをうまく口に出して言うことができませんでした。でも何度もカウンセリングを繰り返すうちにだんだんと思っていること、感じていることを言葉にできるようになっていきました。少しずつ考えていることを言葉にして吐き出せるようになるにつれてだんだんと気持ちが軽くなるのを感じられるようになりました。

それから徐々に外の世界に関わりが出来るようになりました。カウンセラーから自助グループのことや就労支援施設などの情報を得ることができたからです。そしてそういうところにも参加するようにもなりました。就労支援施設に通うようになり、そこで就労に関するカウンセリングを受けたり、定期的に行われているレクリエーションや単発のバイトなどを経験したりしました。この時期から、とてもゆっくりですが状況が改善していった実感がありました。

そしてある時、就労支援施設からある会社の面談を受けてみないかという話が来ました。それが現在働いている職場です。面談の時に自分の事情も話した上で雇ってもらうことができました。勤務時間も自分のペースに合うように会社の人と相談しながら決めているので、無理をすることなく仕事を続けられています。

現在、仕事をするようになり社会復帰を遂げて6年が経とうというところですが、完全に引きこもりから立ち直ったという実感が得られたというわけではありません。周りの人達から遅れてしまった分のブランクを取り戻すために今も奮闘しながら毎日を送っています。



ペン太郎さんの歩み
(40歳代)

小中学生の頃は、学校や家でも友人と遊ぶこともあった。(友人は多いほうではないが)

高校に入り、状況は一変。クラスメートになじめず、孤立していた。でも、学校へは休まず行っていた。少し辛い、さみしい、という気持ちはあったが、勉強(授業)はついていけていたので耐えられたのかもしれない。他のクラスに話せる友人ができたが結局3年間ずっと辛かった。(学校行事の参加も苦痛)

その後大学に進学し、高校と比べ、勇気を出し話しかけ、楽しく過ごせたと思う。しかし就職活動で失敗(氷河期世代)。内定をもらったが、辞退してしまった(会社側と条件面で折り合いがつかず…)。

その後は正社員として働けず、非常勤や派遣、短期アルバイトをするようになった。

応募しても落ちを繰り返し、意欲も下がってしまい、次第に活動するのをあきらめてしまった。友人から連絡がきても、自分の今の状況を言うのが恥ずかしくなり会う気になれず、徐々に疎遠になってしまった。親には悪いと思いつつも働かずニートに…。

ようやく最近家族の勧めもあり、動き出すことができ始め、ひきこもり地域支援センターの相談、居場所に参加する。また、ジョブステに相談等、人に会う機会が増え、色々、自分の中に抱え込んでいた悩み、苦しみ等を口に出して話すことができるようになった。

今は、まだ働くまでには至っていないが、居場所などでは楽しく過ごせていると思う。このような場所があったおかげで少しずつ前を向いて歩いていこう、と思えるようになった。感謝しています。

今後はもう少し時間がかかるかもしれないけど、ちゃんと自立できたらと思う。

薄 明光さんの歩み
(40歳代)

息子は、いじめで学校に行けなくなった。

私たちの住む地域は、市立の小中一貫校区で1学年ふたクラスしかない。
一度、いじめの対象になってしまうと、いじめ続けられてしまう環境である。

小学校高学年からいろいろとあり、私が学校へ何十回と訪問したことから、校門のインターホンを押せば顔パスで門が開くくらいに覚えられてしまった。

中学生になっても、息子自身が避けていても相手が近寄ってくる。
「ほっといてほしい。」「かかわらないでほしい。」と相談をしたが、いじめてくる相手の言動に変化はなく、ひどくなっていった。

制服に着替え、カバンを用意して玄関にまでは毎朝行くが、そのうちに泣き崩れるようになり、家から出ることができなくなった。

そういう状況になっても私自身、「学校は行くもの。」「どうにかなる。」と、しんどのいは息子なのに、理解をしていなかった。

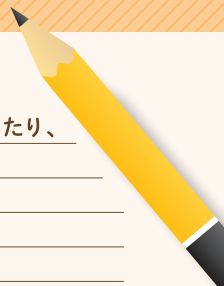
中学校へは、図書館や保健室登校の願いをしたが叶わず、息子は、「この授業の時だけ出てみよう。」と、休みながらも最初は登校をしていた。

登校できなくなると先生の自宅訪問が毎日あった。
今考えると、先生も大変だったのだと思うのだが、玄関で「すみません。」を何十回も言っている自分がいて、そのときは追い詰められている感が半端ではなかった。

ある日、息子が、「何故謝るのか。ぼくは何も悪くない。」といった。
「そうだよね。悪くないよね。」
親子ともども、いろんなことに苦しくなっていて、私自身、もういい!と半ばヤケクソで「学校には行きません。」と伝えた。

とはいったものの、今後どうしていけばいいのか悩んだ。
とりあえず、学校には席を残しておいてもらい、学校には行けないが勉強することに対しては拒否反応を示さなかったので、個別塾と通信教材をスタートした。

学校からの課題は、夜に学校のポストに自分で入れに行くか、私が代わりに職員室に届けた。



日中の息子は、寝て過ごすことが多く、あとは、ギター教室にいたり、ゲームをしたり、縁があって、我が家に来た捨て猫に癒されて過ごしていた。

私は、不安と、何が正解なのかわからないまま、とにかく必死だった。

どうにかしなければと、あらゆる講座や講演を渡り歩き、さまよっていた。

フリースクール、寮のある学校などの説明を受けに行き、資料を取り寄せていた。

金銭的な問題、通学の距離、息子自身の気持ちに乗らなかったこともあり、うやむやとなり、時間だけが過ぎていった。

中学2年生になる前に、学校から「進級しますか？」と電話があり、どういうことかと疑問に思い、「義務教育なのになぜ聞くのですか？」と聞くと、「確認のためです。」と返答された。

どう表しているかわからない虚しさや悲しい思いをした。

3年生になる時も同じように電話があったが、その頃には、私も強くなっていて、「進級します。」と即座に返事をし、やり取りを受け流せるくらいに変化していた。

塾では、勉強だけでなく、息子自身のことをいろいろと相談に乗ってもらっていた。

その後、塾とつながりのある高校を紹介してもらえ、高校側も息子の現状に理解を示してくれたことで受験することとなった。

高校では、小中学校とは生徒の面々が全く異なるため、新しい人間関係を作ることができ、幸いにも友人と呼べる人も作ることができ、卒業することができた。

「学ぶ」ということに関しての環境はどうかできたが、小中学校生活でできる体験ができなかった息子。

学校に行くことが全てではないと思いながらも、いじめた人は学校へ行き、学生生活を過ごし、息子は家にいるということに心がささくれたこともあった。

息子は自死するかもしれない家を離れることができないこともあった。

思い出したくもない、いろんなことがあった。

残念ながら全ての人が理解してくれるわけではなかったが、息子の成長を影から見守り喜んでくれる人、気にかけてくれる人、助けてくれる人が、とてもありがたいことに周りにいたことで乗り越えることができた。

息子は今、大学生。

小中学生の時から友達や高校の友達とラインやゲームをしている姿を見ると、今までのことが嘘のように思える時があるが、今もいじめにあった時の心の傷をもって生きている。心のパワーゲージが低いことが気になるが、見守っていかうとおもう。

pukurereさんの歩み
(40歳代)

子どもが引きこもり状態になっていたのは、中1～中2の春くらいの間でした。それまでも何度か不登校の状態にもなった事もありましたが、家族で出かけたり外で遊んだりもしていて、何となく学校へ行くようになっていたりしていたのですが、その頃は年齢的な事もあってか全く外へは出なくなっていました。メンタル的にもだいぶ苦しかったのか、強迫性潔癖症的な症状も出ていました。その時が私もそばで見えて一番苦しかったです。

とにかくそんな子どもの状態を何とかしたくて、病院の思春期外来へ連れて行ったりしましたが、子ども自身にはピンとこず、私も何だか違うなと感じて通うのはやめました。しかし病院への行き帰りはバス、地下鉄に一緒に乗り、ロビーで軽食を取ったりできて、外の空気をすえて、感じられて、リフレッシュできてとても良かったです。診察よりもその事が目当てみたいな感じでした。同時期に市の適応指導教室や相談センターにもつながり始めて、少しずつ家族以外の人との関わりができて始めてきました。

私も不登校の子どもを持つ親の会に参加して、不安や心配事などを同じような経験を持つ先輩お母さん達に聞いてもらったり、色々な話を聞いたりして、今まで子育てをしてきてまわりの子達とは違って学校へなじまないのは自分の育て方がダメなのだろうかと思うっていて、他のお母さん達に引け目を感じていて、孤独感が大きかったのですが、初めて親として共感しあえる人達に会えた！と感激したのでした。

私は自分自身が学校が苦手だったし人の輪の中に自分から入って行く事がとても苦手だったので、子どもの気持ちは何となく分かることもあります。自分にそう

いうところがあるからこそ、このような私が育てている子だから学校になじまないのかな？と思って、それじゃダメだ他のお母さん達みたくちゃんと子どもを学校へ行かせなくてはダメだと、今考えれば、だいぶ自分をおいこんでいました。しかし、子どもを通して色々な方々と出会い話をしたり聞いたりする事によって、子どもだけでなく、私の事も無理せずにそのままで良い、と言ってもらえている様な感じがして今はとても気持ちのが楽に過ごせています。今私は、親の会の世話人や、自分で会を開いていますが、これからも、昔の自分の様に、不安や悩みをかかえながら孤独に子育てしている親御さんへ何かしらのサポートをしていきます。少しでも親子でかかえている不安や苦しみを話をしたり聞いたりする事（もしくは他の事）で手ばなしていった欲しいなと思います。



サポートを受けられる相談窓口

〈ひきこもり地域支援センター〉

ひきこもり支援を専門とする相談窓口として、全ての都道府県、指定都市に設置されています。ここでは、社会福祉士、精神保健福祉士等の資格を有するひきこもり支援コーディネーターが、ひきこもりの状態にある方やその家族へ相談支援を行い、適切な支援につなぎます。

ひきこもり地域支援センターで受けられる支援の例

相談支援

専門家である支援コーディネーターが、来所や訪問による相談支援を行います。

居場所の提供

同じ悩みを持つ方が集まる、自宅以外の安心できる居場所を提供します。

家族支援

ご家族への相談支援を実施し、講習会なども開催します。

社会参加への準備支援

関係機関と連携して、個人の意向や状況に応じて、ボランティア活動への参加や就労などをサポートします。

都道府県	名称	住所	電話番号
北海道	北海道ひきこもり 成年相談センター	札幌市白石区平和通17丁目北1-13 こころのリカバリー総合支援センター内	011-863-8733
青森県	青森県ひきこもり 地域支援センター(本部)	青森市内三内字沢部353-92 青森県立精神保健福祉センター内	017-787-3953
岩手県	岩手県ひきこもり 支援センター	盛岡市本町通3丁目19-1 岩手県福祉総合相談センター4F	019-629-9617
宮城県	宮城県ひきこもり 地域支援センター	大崎市古川旭5丁目7-20 宮城県精神保健福祉センター内	0229-23-0024
秋田県	秋田県ひきこもり 相談支援センター	秋田市中通2丁目1-51 秋田県精神保健福祉センター内	018-831-2525
山形県	ひきこもり相談支援窓口 「自立支援センター巣立ち」	山形市小白川町2丁目3-30 山形県精神保健福祉センター2F	023-631-7141
福島県	福島県ひきこもり支援センター	福島市黒岩田部屋53-5 福島県青少年会館1F	024-546-0006
茨城県	茨城県ひきこもり 相談支援センター	筑西市西方1790-29	0296-48-6631
栃木県	栃木県子ども若者・ひきこもり総合 相談センター「ボラリス☆とちぎ」	宇都宮市下戸祭2丁目3-3	028-643-3422
群馬県	ひきこもり支援センター	前橋市野中町368 群馬県こころの健康センター内	027-287-1121
埼玉県	埼玉県ひきこもり 相談サポートセンター	越谷市千間台東1丁目2-1 白石ビル2F	048-971-5613

千葉県	千葉県ひきこもり 地域支援センター	千葉市中央区仁戸名町666-2 千葉県精神保健福祉センター内	043-209-2223
東京都	東京都ひきこもり サポートネット	新宿区西新宿2丁目8-1	03-5320-4039
神奈川県	かながわ子ども・若者総合相談セン ター（ひきこもり地域支援センター）	横浜市西区紅葉ヶ丘9-1 神奈川県立青少年センター内	045-242-8201
新潟県	新潟県ひきこもり 地域支援センター	新潟市中央区上所2-2-3 新潟県精神保健福祉センター内	025-280-0111
富山県	富山県ひきこもり 地域支援センター	富山市蛸川459-1 富山県心の健康センター内	076-428-0616
石川県	石川県こころの健康センター （ひきこもり地域支援センター）	金沢市鞍月東2丁目6番地	076-238-5750
福井県	福井県ひきこもり 地域支援センター	福井市光陽2丁目3-36 福井県総合福祉相談所内	0776-26-4400
山梨県	山梨県ひきこもり 地域支援センター	甲府市北新1丁目2-12 山梨県福祉プラザ内	055-254-7231
長野県	長野県ひきこもり 支援センター	長野市大字下駒沢618-1 長野県精神保健福祉センター内	026-266-0280
岐阜県	岐阜県ひきこもり 地域支援センター	岐阜市鷺山向井2563-18 岐阜県障がい者総合相談センター内	058-231-9724
静岡県	静岡県ひきこもり 支援センター	静岡市駿河区有明町2-20 静岡県精神保健福祉センター内	054-286-9219
愛知県	あいちひきこもり 地域支援センター	名古屋市中区三の丸3丁目2-1 東大手庁舎 愛知県精神保健福祉センター内	052-962-3088
三重県	三重県ひきこもり 地域支援センター	津市桜橋3丁目446-34 三重県こころの健康センター内	059-223-5243
滋賀県	滋賀県ひきこもり支援センター	草津市笠山8丁目4-25 滋賀県立精神保健福祉センター内	077-567-5058
京都府	脱ひきこもり支援センター	京都市東山区清水4丁目185-1 京都府家庭支援総合センター内	075-531-5255
大阪府	大阪府ひきこもり地域支援センター	大阪市住吉区万代東3丁目1-46 大阪府こころの健康総合センター内	06-6697-2890
兵庫県	ひきこもり総合支援センター	兵庫県神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3-3-2 兵庫県精神保健福祉センター内	078-262-8050
奈良県	奈良県ひきこもり相談窓口	奈良市登大路町30番地 奈良県庁1F 青少年・社会活動推進課内	0742-27-8130
和歌山県	和歌山県ひきこもり 地域支援センター	和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2F 和歌山県精神保健福祉センター内	073-435-5194
鳥取県	とっとりひきこもり 生活支援センター	鳥取市相生町二丁目405	0857-20-0222
島根県	島根県ひきこもり 支援センター	松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根2F 県立心と体の相談センター内	0852-21-2045
岡山県	岡山県ひきこもり 地域支援センター	岡山市北区厚生町3丁目3-1 メンタルセンター岡山（岡山県精神保健福祉センター）内	086-224-3188
広島県 ・ 広島市	広島ひきこもり相談支援センター （中部・北部センター）	広島市安芸区中野東4丁目5-25	082-893-5242
	広島ひきこもり相談支援センター （西部センター）	広島市西区楠木町1丁目8-11	082-942-3161
	広島ひきこもり相談支援センター （東部センター）	三原市小泉町4245	0848-66-0367

都道府県	名称	住所	電話番号
山口県	ひきこもり地域支援センター	山口市吉敷下東四丁目17番1号 山口県福祉総合相談支援センター内	083-901-1556
徳島県	徳島県ひきこもり地域支援センター「きのぼり」	徳島市新蔵町3丁目80 徳島県精神保健福祉センター内	088-602-8911
香川県	香川県ひきこもり地域支援センター「アンダンテ」	高松市松島町1丁目17-28 香川県高松合同庁舎4F 香川県精神保健福祉センター内	087-804-5115
愛媛県	愛媛県心と体の健康センター ひきこもり相談室	松山市本町7-2 愛媛県総合保健福祉センター内	089-911-3883
高知県	高知県ひきこもり地域支援センター	高知市丸ノ内2丁目4-1 高知県保健衛生総合庁舎1F	088-821-4508
福岡県	福岡県ひきこもり地域支援センター	春日市原町3丁目1-7 南側2F 福岡県精神保健福祉センター内	092-582-7530
佐賀県	さがすみらい(佐賀県ひきこもり地域支援センター)	佐賀市白山2丁目2-7 KITAJIMA ビル1F	0954-27-7270
長崎県	長崎県ひきこもり地域支援センター	長崎市橋口町10-22 長崎こども・女性・障害者支援センター内	095-846-5115
熊本県	熊本県ひきこもり地域支援センター「ゆるここ」	熊本市東区月出3丁目1-120 熊本県精神保健福祉センター内	096-386-1177
大分県	おおいたひきこもり地域支援センター	大分市中央町1丁目2-3 KNT ビル	097-534-4650
宮崎県	宮崎県ひきこもり地域支援センター	宮崎市霧島1丁目1-2 宮崎県総合保健センター4F 宮崎県精神保健福祉センター内	0985-27-8133
鹿児島県	ひきこもり地域支援センター	鹿児島市鴨池新町1-8 鹿児島県青少年会館2F	099-257-8230
沖縄県	沖縄県ひきこもり専門支援センター	南風原町字宮平212-3 沖縄県立総合精神保健福祉センター内	098-888-1455

政令市	名称	住所	電話番号
札幌市	札幌市ひきこもり地域支援センター	札幌市白石区平和通17丁目北1-13 こころのリカバリー総合支援センター内	011-863-8733
仙台市	仙台市ひきこもり地域支援センター「ほわっと・わたげ」	仙台市若林区遠見塚1丁目18-48	022-285-3581
さいたま市	さいたま市ひきこもり相談センター	さいたま市浦和区上木崎4丁目4-10 さいたま市こころの健康センター内	048-762-8534
千葉市	千葉市ひきこもり地域支援センター	千葉市美浜区高浜2丁目1-16 千葉市こころの健康センター内	043-204-1606
横浜市	横浜市青少年相談センター (ひきこもり地域支援センター)	横浜市南区浦舟町3丁目44-2 4F	045-260-6615
川崎市	川崎市精神保健福祉センター (ひきこもり・思春期相談)	川崎市川崎区日進町5-1川崎市複合福祉施設3F ひきこもり地域支援センター	044-223-6826
相模原市	相模原市ひきこもり支援ステーション	相模原市中央区富士見6-1-1 ウェルネスさがみはら7F	042-769-6632
新潟市	新潟市ひきこもり相談支援センター	新潟市中央区東万代町9-1 万代市民会館5F	025-278-8585
静岡市	静岡市ひきこもり地域支援センター「Dan Dan しずおか」	静岡市駿河区南八幡町3-1 市立南部図書館2F	054-260-7755
浜松市	浜松市ひきこもり地域支援センター	浜松市中区中央1丁目12-1 県浜松総合庁舎4F	053-457-2709
名古屋市	名古屋市ひきこもり地域支援センター	名古屋市中村区名楽町4丁目7-18	052-483-2077

京都市	京都市ひきこもり地域支援センター (京都市ひきこもり相談窓口)	京都市中京区柳馬場通御池下る 柳八幡町 65 京都朝日ビル 6F	075-212-7808
大阪市	大阪市ひきこもり 地域支援センター	大阪府都島区中野町 5 丁目 15-21 都島センタービル 3F 大阪市こころの健康センター内	06-6922-8520
堺市	堺市ひきこもり地域支援センター 「堺市ユースサポートセンター」	堺市北区百舌鳥赤畑 1 丁 3 番 1 堺市三国ヶ丘庁舎 5F	072-248-2518
	堺市ひきこもり地域支援 センター(成人期)	堺市堺区旭ヶ丘中町 4 丁 3-1 堺市立健康福祉プラザ 3F 堺市こころの健康センター内	072-245-9192
神戸市	神戸ひきこもり支援室	神戸市中央区橋通 3 丁目 4-1	078-361-2571
岡山市	岡山市ひきこもり地域支援センター	岡山市北区鹿田町 1 丁目 1-1 保健福祉会館 4F	086-803-1326
北九州市	北九州市ひきこもり地域支援 センター「すてっぷ」	北九州市戸畑区汐井町 1-6 ウェルとばた 2F	093-873-3130
福岡市	福岡市思春期ひきこもり地域 支援センター「ワンド」	福岡市東区松香台 2 丁目 3-1 九州産業大学大学院付属 臨床心理センター内	092-673-5830
	福岡市ひきこもり成年地域支援 センター「よかよかルーム」	福岡市中央区舞鶴 2 丁目 5-1 あいれふ 3F	092-716-3344
熊本市	熊本市ひきこもり支援 センター「りんく」	熊本市中央区大江 5 丁目 1-1 ウェルバルくまもと 3F	096-366-2220

※住所等は移転等により変更することがあります。厚生労働省HPで随時情報を更新しています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000515493.pdf>



自立相談支援機関

生活全般にわたる困りごとの相談窓口として、市等に設置されている「自立相談支援機関」においても、ひきこもりに関する相談を受け付けています。ここでは、相談内容に応じて、継続的な支援を受けることや、すぐに就労が困難な方への支援の他、その他の支援機関による支援につながるすることができます。

自立相談支援機関の相談窓口一覧はこちら

<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



地域の居場所や当事者会、家族会など

地域に、行政やひきこもり当事者会などが運営する居場所や、ひきこもり状態にある方の家族への家族会による相談会・講演会・語り合いの場などが実施されている場合があります。

KHJ全国ひきこもり家族会連合会

全国組織の家族会として、ひきこもりを抱えた家族・本人が社会的に孤立しないよう、全国の家族会と連携した取組を行っています。

<https://www.khj-h.com>



